



Det Hvite Bånd

106. årgang nr. 7/8 2016



Velsignet julehøytid og
et godt Nytt År!

Juleevangeliet

1 Det skjedde i de dager at det gikk ut befaling fra keiser Augustus om at hele verden skulle innskrives i manntall. 2 Denne første innskrivningen ble holdt mens Kvirinius var landshøvding i Syria. 3 Og alle dro av sted for å la seg innskrive, hver til sin by. 4 Josef dro da fra byen Nasaret i Galilea opp til Judea, til Davids by Betlehem, siden han var av Davids hus og ætt, 5 for å la seg innskrive sammen med Maria, som var lovet bort til ham, og som ventet barn. 6 Og mens de var der, kom tiden da hun skulle føde, 7 og hun fødte sin sønn, den førstefødte. Hun svøpte ham og la ham i en krybbe, for det var ikke husrom for dem.

8 Det var noen gjeterere der i nærheten som var ute på marken og holdt nattevakt over flokken sin. 9 Med ett sto en Herrens engel foran dem, og Herrens herlighet lyste om dem. De ble overveldet av redsel. 10 Men engelen sa til dem: «Frykt ikke! Se, jeg forkynner dere en stor glede, en glede for hele folket: 11 I dag er det født dere en frelser i Davids by; han er Messias, Herren. 12 Og dette skal dere ha til tegn: Dere skal finne et barn som er svøpt og ligger i en krybbe.» 13 Med ett var engelen omgitt av en himmelsk hærskaer, som lovpriste Gud og sang:

*14 «Ære være Gud i det høyeste,
og fred på jorden
blant mennesker Gud har glede i!»*

15 Da englene hadde forlatt dem og vendt tilbake til himmelen, sa gjeterne til hverandre: «La oss gå inn til Betlehem for å se dette som har hendt, og som Herren har kunngjort for oss.» 16 Og de skyndte seg av sted og fant Maria og Josef og det lille barnet som lå i krybben. 17 Da de fikk se ham, fortalte de alt som var blitt sagt dem om dette barnet. 18 Alle som hørte på, undret seg over det gjeterne fortalte. 19 Men Maria tok vare på alt som ble sagt, og grunnet på det i sitt hjerte. 20 Gjeterne dro tilbake. De lovet og priste Gud for alt de hadde hørt og sett; alt var slik som det var sagt dem.

Advent

Advent er blant de nydeligste tidene i året, synes jeg. Da brytes høst-mørket av alle lysene som tennes i julegater, på stuebord, i vinduer og på advents-kranser. Det er som om alle adventslysene gjør det varmere både innvendig og utvendig i disse kalde desemberdagene. Adventslysene kan også smelte kalde sinn og tine is-hjerter. Alle lysene vitner om håp i mørketid.

Vi tenner lys i juletiden for å minnes at Gud kom med livets lys til vår jord. Vi tenner lys for å bryte mørket, vi gjør det for å varme,- og vi tenner lys for de som trenger en strime av lys i livsmørket. Derfor liker jeg så godt en av advents-sangene i den nye salmeboken som bærer i seg alle lysets gode perspektiver.

DET ER EYVIND SKEIE SOM HAR
SATT ORD PÅ DET NÅR HAN SIER:
Vi tenner lys for ham som ga oss solen,
Og lar oss leve på den gode jord.
Vi tenner lys for alle barn i verden.
Vi tenner lys for søsken, far og mor.

Adventslysene tenner vi med forventning og i håp. Advent betyr komme og ankomst. Vi venter på

Han som kom til jorden som verdens lys, og som stadig kommer til oss med håp og tilhørighet. Han kom for å la det gå opp lys for oss, og for selv å være et lys som ikke slukker til håp for alle mennesker. Han ønsker at mennesker som opplever livet som en vandring i mørke, skal få tent varmen av håpslys på livsveien.

Da Gud lot jord og himmel møtes, tente Han evighetens lys for alle mennesker. Det er noe godt og varmt over advent, --- fordi vi fyller den gode ventetiden med lys i mørke desemberkvelder.

Derfor handler denne tiden også om å tenne lys for hverandre slik at vi kan gjøre livet litt lysere for noen av våre medmennesker. Det er bedre å tenne lys i mørket enn bare å kritisere mørket. For ingen kan hjelpe alle, men alle kan lyse opp livsveien for noen. I en julebønn sier vi;

*”La julen bringe lys til alle syke,
ensomme, sørgende, lidende og
sultne. La ditt lys smelte frosne sinn.
Og la julens varme tenne lys i vår
verden”.*

Profeten Jesaja ordla seg slik allerede mange århundrer før Jesu komme om håpslyset som skulle fødes på vår jord:

Det folk som vandrer i mørket, får se et stort lys; over dem som bor i skyggelandet, stråler lyset fram. For et barn er oss født, en sønn er oss gitt (Jes 9).»

Av Helge Helgheim
Kilde: nrk.no

Tenn Lys

Eivind Scheie

Tenn lys !
Et lys skal brenne
for denne lille jord.
Den blanke himmelstjerne,
der vi og alle bor.
Må alle dele håpet
så gode ting kan skje.
Må jord og himmel møtes.
Et lys er tent for det.

Tenn lys !
To lys skal skinne
for kjærlighet og tro,
for dem som viser omsorg
og alltid bygger bro.
Må fanger få sin frihet
og flyktninger et hjem.
Tenn lys for dem som gråter
og dem som trøster dem.
Tenn lys!

Tre lys skal flamme
for alle som må slåss.
For rettferd og for frihet.
De trenger hjelp av oss.
Må ingen miste motet
før alle folk er ett.
Tenn lys for dem som kjemper
for frihet og for rett.

Tenn lys !
Nå stråler alle
de fire lys for ham
som elsker alt som lever,
hver løve og hvert lam.
Tenn lys for himmelkongen
som gjeterflokken så.
Nå møtes jord og himmel
i barnet lagt på strå.



FORTID. NÅTID. FREMTID.
FORTID. NÅTID. FREMTID.

Det ER verdt det!

Det er alltid en fantastisk følelse av fellesskap når våre medlemmer samles til en verdenskonvensjonen. Siden 1883 har vi vist at vi bryr oss, og vi bygger nå videre på det med solid faglig begrunnelse for viktigheten av vårt arbeid. Temaet for vår 40. verdenskonvensjonen er «Bevar fortiden, gjenspeil nåtiden og form fremtiden», og vi har fantastiske akademiske foredragsholdere som vil gi oss verdifull informasjon.

Når jeg ser på Fortid, nåtid, framtid-illustrasjon, stiller jeg meg det spørsmålet som er stilt mye i disse dager; hvor er Gud nå? Det moderne svar fra Freud, Camus, Marx, Nietzsche og Beckett er at Mesteren har gått og overlatt til oss å bestemme hva som skal gjøres. På steder som Auschwitz, Rwanda, Syria, har vi sett konkrete eksempler på hvordan noen vil handle når de slutter å tro på en herskende mester. Dostojevski, forfatter av «Krig og fred», sier: «Hvis det ikke finnes noen Gud, alt er lov.» Men Gud er ikke fraværende, han er bare skjult i de mest utenkelige forkledninger, som den fremmede, de fattige, den sultne og den som holdes fanget, de syke og verdens mest miserable.

Matteus 25: 35-46

JESUS SIER:

«For jeg var sulten, og dere ga meg noe å spise; Jeg var tørst, og dere ga meg noe å drikke, jeg var fremmed, og dere inviterte meg inn; Jeg trengte klær, og dere kledde meg; Jeg var syk, og dere så til meg; Jeg var i fengsel, og dere kom for å besøke meg. «.....»

Jeg sier deg sannheten, hva dere gjorde mot en av de minste av disse mine brødre, gjorde dere mot meg.»

Med disse sterke, retningsgivende ordene, forteller Jesus at hvert menneske er et barn Gud har mistet og som trenger å bli funnet, trøstet, helbredet.

Fortsetter neste side

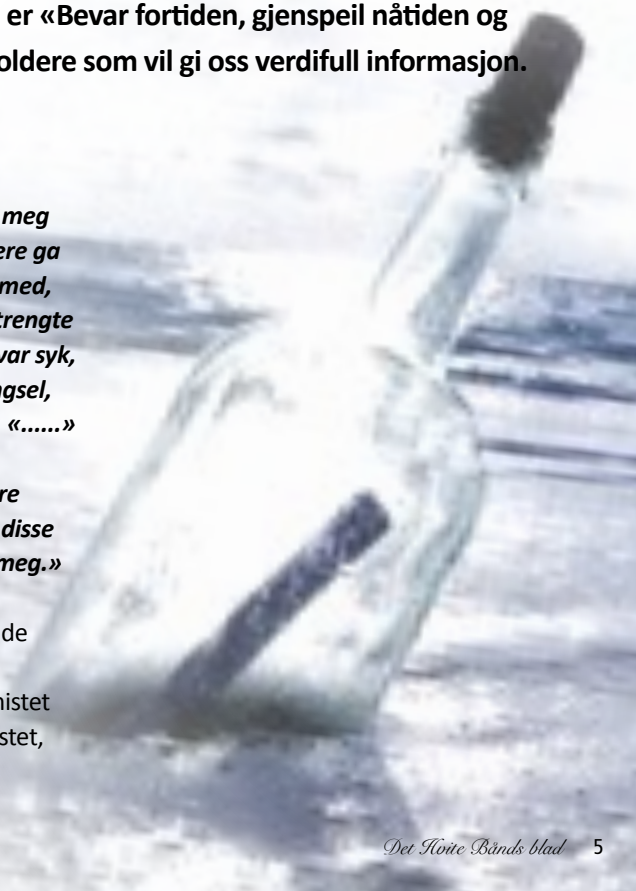
Av Landsleder



Margaret Østenstad

KJÆRE ALLE

Tankene mine gå til alle lysene som vi tenner nå i førjulstiden. Du tror kanskje at ditt lys er lite men det betyr mye for andre mennesker. Min tale fra Verdenskongressen er om å bevarer fortiden, gjenspeile nåtiden og forme framtiden. Du er verdifull! La ditt lys skinne så sterkt at andre kan finne sin vei ut av mørket. Varme ønsker om en velsignet Jul og et Godt Nytt År!



Tale av Verdens president



Her kommer bildet av:

Vår grunnlegger, Frances Willard, var klar over dette da hun skrev: **«... alkoholisme, vold, gambling og prostitusjon var alvorlige problemer under slutten av det 19. århundre.»**

Hun hadde omsorg for hundre tusenvis av Chicagos' innvandrede arbeiderfamilier som bodde under trange, skitne forhold. Dårlige sanitære forhold førte til høy forekomst av sykdom, som for eksempel kopper og tuberkulose. Arbeidsforholdene var usikre i de mange «sweatshops», møller og slakterier hvor innvandrermenn og kvinner fant arbeid.

Sammen med reformatorer og talsmenn for arbeiderene, var Frances Willard og WCTU opptatt av fattigdommen, volden og håpløsheten de så i Amerikas byer. Willard (Frances) arbeidet for å opplyse offentligheten om farene ved alkoholisme og drev hjelpearbeid for de fattige og hjemløse.

Vi er her i dag for å lære av fortiden, leve i nuet og planlegge for fremtiden. Jeg kan ikke fortsette uten å dele med dere en fantastisk oppsummering av

hvordan Frances Willard så dette aspektet når det var snakk om sivilisasjon:

- «Dette ble gjort mann for mann, kvinne for kvinne, skritt for skritt, tanke for tanke, hånd for hånd.» Når vi ser frukten av det store arbeidet disse menneskene har gjort, de som nå har forlatt scenen og ikke lenger er synlige for oss, er det minste vi kan gjøre å fortsette å arbeide i deres ånd, bruke den muligheten og kraften vi har til å gjøre denne verden til et mye bedre sted materielt, mentalt, mer sympatisk, mer spirituell og med en høyere bevissthet enn slik det var da vi fant den. Styrken vi har gjennom vår personlighet og årene vi har fått her på jorden, gjør det mulig for oss å virkelig gjøre dette.

Dette er et veldig praktisk syn på livet, det er jeg klar over; men det korresponderer med den praktiske tide vi lever i og slik jeg forstår det fant kvinnene i Det Hvite Båndet sitt fellesskap i ordene **«FOR GUD, HEIM OG ALLE FOLK,»** Søk å gjøre akkurat det jeg har beskrevet på en systematisk og sammenhengende måte, så lenge liv og helse tillater det.

I lys av et slikt formål, kan vår organisasjon forvente respekt og goodwill fra alle rasjonelle sinn, og vi bryr oss ikke om hva de irrasjonelle vil si, fordi deres bebreidelser er ros for oss.»

Tiden er dyrebarog hvordan vi bruker den i dag er en investering ... for fremtiden.

Din stemme er ikke den eneste i ditt barns øre, så sørg for at du er den beste stemmen barnet ditt hører.

Sørg for at din stemme er en informert stemme i barnets øre. Barn - elsk dem, gi dem omsorg, lær dem, og tro på dem. De er vår fremtid. Husk: I DAG ER MORGENDAGEN DU DRØMTE OM I GÅR.»

HVA TRENGER VI?

En balanse i livet er det vi alle streber etter å oppnå - åndelig, følelsesmessig og fysisk. Gud vil at vi skal strebe etter balanse i våre personlige liv.

Han ønsker at vi skal **leve i harmoni med hverandre**. Å leve et velbalansert liv, gir oss sjansen til å gjøre det meste ut av hver mulighet Gud sender vår vei. Den eneste måten å skape et balansert liv på, er å ha Kristus i sentrum og å gjøre det vi trenger for å **«Søk da først Guds rike og hans rettferdighet»** - vår kongresssang. En av nøklene til et balansert liv, er å fokusere på nåtiden. Ikke bekymre deg for gårdsdagen eller for i morgen. **«Vær derfor ikke bekymret for morgendagen, for morgendagen vil bekymre seg for seg selv. Hver dag har nok med sine egne plager.» Matteus 06:34.**

Vi bør faktisk lære av fortiden, leve i nuet og planlegge for fremtiden.



I MAI 2015 DELTOK JEG PÅ EN KONFERANSE I OSLO, NORGE:

Konferanserapport:

Dr Poznyak er koordinator for styring av rusmisbruk i WHOs avdeling for psykisk helse og rus i Genève.

Han introdusert hovedtema for konferansen:

sammenhengen mellom skadelig bruk av alkohol, smittsomme sykdommer og kjønnsbasert vold (GBV).

Han startet med å presentere utvalgte nøkkeltall for alkoholforbruket globalt og i WHOs regioner ved å henvise til WHOs «Global Status Report on Alcohol and Health 2012»:

- Det globale gjennomsnittsforbruket av ren alkohol per innbygger fra 15 år og opp, er 6,2 liter. En fjerdedel av dette er såkalt uregistrert alkohol (hjemmebrygger etc.).

- Den europeiske regionen har et høyt forbruk med 10,9 liter, mens Afrika har 6,0 liter og Sørøst-Asia har 3,4 liter.

- 48% av verdens voksne befolkning har aldri drukket alkohol mens 62% har ikke drukket alkohol de siste 12 månedene.

I neste del av sin presentasjon, introduserte Dr Poznyak beregninger fra Global Burden of Disease. Sykdomsbyrden kvantifiseres i forekomst av dødelighet og sykdom gjennom 62 ulike risikofaktorer.

DETTE VISER BLANT ANNET:

- 3,3 millioner dødsfall (5,9% av dødsfallene i alle aldersgrupper globalt) skyldes alkoholforbruk; 7,6% for menn og 4,0% for kvinner.

- Dette gjør alkohol til risikofaktor nummer fem globalt for uførhet og tidlig død, opp fra plass nummer åtte i 1990.

Rundt 20 prosent av all mellommenneskelig vold skyldes alkoholbruk. Åtte prosent av forekomst av brystkreft og 11-12 prosent av tuberkulose, er alkoholrelaterte.

- Slike tall for HIV og AIDS ennå ikke er ferdigstilt, det trengs fortsatt mer bevis for å kunne si noe om årsak/ssammenheng mellom alkoholbruk og HIV-infeksjon.

- En stor andel av alkoholrelaterte skader kommer i de yngre grupper av voksne, og blant unge menn spesielt, til forskjellig fra tobakk og noen andre risikofaktorer, hvor skade blir tydelig senere i livet.

Når man diskuterer alkohol og vold, viser Dr Poznyak til FN-tall som viser at det i 2011 anslås at 1,37 millioner mennesker døde som følge av vold.

58 % var selvpåført vold, 35 % var mellommenneskelig vold og 6 % kollektiv vold. Rundt 475 000 mennesker ble drept i 2012. 35 % av kvinner verden over opplevde partnervold og seksuell vold fra ikke-partner, og 4 % -22 % av kvinner som lider under seksuelle- og andre former for vold i konflikt.

Dr Poznyak pekte på følgende mulige mekanismer for effekten av alkohol på vold:

- Alkoholforgiftning med nedsatt psykososial fungering (Nedsatt bearbeiding av informasjon, og følelsesmessig ustabilitet og impulsivitet).
- Individuell og samfunnsmessige «normer» og tro.
- Felles risikofaktorer for tung drikking og vold (Personlighetsforstyrrelse, organiske hjernesykdommer etc.).
- Alkoholavhengighet med økt risiko for voldelig atferd i rus og isolering.

SAMMENDRAG

På steder der narkotika blir produsert og solgt, vil kriminelle narkotika organisasjoner føre til korrupsjon og undergrave den legitime økonomien. Denne type virksomhet undergraver også det demokratiske styresettet og borgersikkerhet og gir økt konfliktnivå.

VERDENS PROSJEKT:

Visste du at rent vann er en grunnleggende menneskerett?

FN erklærte i juli 2010 at tilgang til rent vann og grunnleggende sanitære forhold (toaletter som er trygge å bruke) er en menneskerett.



Verdensprosjekt: Rent vann

Fortsetter neste side

Det er antatt at 1 milliard mennesker i verden ikke har tilgang til rent vann og at 2,6 milliarder har ikke tilgang til grunnleggende sanitære forhold.

WCTU fortsetter å ha brønner som sitt verdensprosjekt og jeg takker alle landene som deltar i dette viktige engasjementet.

Måten vi er mot hverandre reflekterer vår organisasjon **«Men nå blir de stående disse tre: Tro, håp og kjærlighet. Men størst blant dem er kjærligheten.» 1. kor. 13.13.**

Noen har sagt at man kan ikke måle en mann på hvor stor hans tro er, men hvor stor hans kjærlighet er. Når vi går gjennom en krevende opplevelse i livet, kan det enten herde oss eller styrke vår kjærlighet slik at vi føler for andre som kanskje opplever noe av det vi selv har vært gjennom.

HVORDAN FÅ BUDSKAPET UT

Bare tenk på hvordan Jesus er, en omreisende rabbiner fra Nasaret som hevdet at han var verdens lys. Det var en utrolig påstand fra en mann i det første århundre i Galilea, en obskur region i Romerriket. De kunne ikke skryte av noen imponerende kultur og hadde ingen kjente filosofer, anerkjente forfattere, eller begavede skulptører. Mer enn det, Jesus levde før oppfinnelsen av trykkpressen, radio, tv, data-maskiner og e-post. For ikke å nevne Facebook som ikke kom før 2002 - og nå også blogger, twitter, osv. Hvordan kunne han forvente at Hans ideer ville sirkulere rundt om i verden?

De ordene han talte ble bevart i tilhengers minner. Da blir verdens lys tilsynelatende oppslukt av mørket på et kors på Golgata. Århundrer senere lytter vi fortsatt med forbauselse til Jesus ord, som hans Far har mirakuløst bevart.

Hans ord leder oss ut av mørket og inn i lyset av Guds sannhet; de å oppfylle sitt

løfte: **«Den som følger meg, skal ikke vandre i mørket, men ha livets lys.» Joh 8:12**

Hans løfte holder i dag! Vi i WWCTU bør oppmuntre alle til å lese Jesu ord i evangeliene. Grunne over dem. La de ta grep om tankene dine og endre livet ditt. Ikke vær bekymret for morgendagen - **GUD er allerede der!**

Hva driver LÆRING framover? Malala sa «Ett barn, en lærer, en blyant ... kan forandre verden. Vi vet ikke alt, men vi vet dette - narkotika dreper!

VÆR SMART! Ikke start! VÆR DEG SELV.

Du er verdifull! DU ER VIKTIG HER OG NÅ! For din egen skyld, husk alltid at du er elsket!

ORDSPRÅKENE 31.25

«Hun er kledd i styrke og verdighet, og hun ler uten frykt for fremtiden.»

Hvis du tillater andre å erodere den gode oppfatning du har av deg selv, du lar dem gjøre DEG maktesløs. Den eneste meningen som teller er din mening.

MAX LUCADO SIER:

«En kvinnes hjerte bør være så skjult i Gud at en mann må søke Ham for å finne henne.»

HVORDAN MAN BEVARER FORTIDEN, GJENSPEILER NÅTIDEN OG FORME FRAMTIDEN

Det er makt i tilgivelse. Ingenting er vunnet med bitterhet og hat. (Dr. Phil)

Si til foreldre med ungdom - Vær så snill å ikke finn deg alt for å være populær sett grenser! **Dødelig avhengighet blir en dødelig diagnose.**

Se etter lys på de mørkeste steder, selv når det ser umulig ut.

Oppsøk steder der endring kan skje. For at noen skal vinne, må noen tape. Paradokset er at bare tiden vil vise sannheten Det endelige resultatet. Det du gjør teller!

ET EKSEMPEL AV DETTE:

En liten jente var på stranden da hundrevis av sjøstjerner ble vasket opp på land. Hun prøvde panisk å kaste dem tilbake i vannet. Hennes far ropte: **«du behøver ikke holde på med det! Du kan ikke redde dem alle. Det betyr ingenting! Hun svarte: «Det betyr noe for den ene sjøstjernen»**

VERDIEN AV EN, AV ENKELT-INDIVIDET MÅ ALDRI BLI UNDERVURDERT.

La oss velge med omhu! **MÅTTE VI ELSKE DYPT;** Måtte vi le i ekte glede, og måtte vi leve fullt ut samtidig som vi hjelper andre å gjøre det samme **«For Gud, hjem og alle folk»**

Så lenge en baby er påvirket av sin morens drikking under svangerskapet, vil vi fortsette å kjempe.

Så lenge en familie er ødelagt av alkohol og vold i hjemmet, vil vi fortsette å kjempe.

Så lenge en ung person dør av en overdose, vil vi fortsette å kjempe.

DET ER VERDT DET!

Det er verdt det for den ene!

Margaret



De hellige tre Konger

Av Jens Bjørneboe

Vi hellige tre kongemenn fra nord og syd og øst har lest i himlens stjerneskrift, og dette gav oss trøst.

Vi var i hvert vårt fjerne land og trodde hva vi så. Og vi tok belte, stakk og sko og kongedrakten på.

Men ingen av oss visste om de andre konger to. Vi trodde oss alene på den lange vei vi dro.

Hver enkelt vandret ene om i ørken, skog og fjell og spurte sig bedrøvet: Er vel stjernen der i kvel?

Og lenge gikk vi uten lys i jordens mørke land. Og dette var så hard en tid for hver en kongemann.

Vi tapte retning, vei og håp, vi var som skib i drift, og tenkte: Vi har nok lest feil i himlens stjerneskrift.

Tilslutt kom tåke over oss, en natt med styggvær, i blinde steg vi opp et fjell og fant hverandre der.

Der møttes vi tre kongemenn, fornam hverandres røst: Den samme stjerne har vi fulgt! Det var så stor en trøst.

I tåken talte vi om det, i denne natt så sort. Vi visste ikke bjergets navn, men så drev tåken bort.

Så stod vi foran stallens dør, da skrek en liten gutt. Vi gråt en smule alle tre, for nu var reisen slutt.

Og bange så vi hvor vi var, vårt fjell var uten trær. Det var kun kors og døde menn og hodeskaller der.

Da talte vi tre kongemenn: Nu vet vi hvor vi er. Vi synes det er selsomt at vi skulle møtes her!

Et bjerg som heter Golgatha Den hodeskalleplass, har vært vårt vennskaps fødested. Et merkelig palass!

Så dro vi til Herodes' borg og bøyet oss for ham. Vi tenkte, det må være her vi finner verdens lam.

Herodes sa: I konger tre, bli i mitt hus og hvil! Men det var noe underlig i kong Herodes' smil.

Om natten dro vi atter bort, og da kom stjernen frem. Den lyste som en stjernevei til byen Betlehem.

Alene gikk vi konger tre, vi hadde langt å vandre, men så en natt på Golgatha da møtte vi hverandre.

Kilde: Når lysene tennes 2008





Riisby

Tove Kristin Jevne
Institusjonssjef

Hilsen fra Riisby

I august kunne vi markere at det er 20 år siden Riisby startet opp på Engen, som senere ble Riisby Søndre. Søndre hadde gjort istand til flott feiring. Det er fortsatt mange ansatte på Søndre som hadde sitt daglige virke på Engen Vernehjem.

Det var interessant å høre hvordan institusjonen fungerte den gangen, blant annet med full gårdsdrift. Helt utrolig å høre Olaug fortelle om at de ribbet høner når de skulle tilberede hønsefrikase.

Klientene var også med på det meste som skjedde på gården. Tidene har forandret seg, det er lite aktuelt i dag å holde på med gårdsdrift.

Jubileet ble behørig feiret med servering av rømmegrøt og spekemat, det var mange flotte kulturelle innslag og det var hilsener fra ansatte, tidligere institusjonsleder Seim, fra styreleder og fra kommunen. Ekstra hyggelig var det at pensjonistene på Riisby var invitert.

Så trivelig å treffe igjen så mange tidligere kollegaer! Takk til alle på Søndre som hadde forberedt en så flott feiring!

Styret for Riisby hadde også en liten markering på sitt møte i oktober, som ble holdt på Søndre. Kake ble servert og August Seim fortalte om overtakelsen av Engen og om opprettelsen av Stiftelsen Riisby Behandlingssenter.

Riisby har også dette året hatt fullt belegg og fortsatt lange ventelister. Men det kan se ut som ventetiden er i ferd med å avta, og det er bra.

Riisby har denne høsten holdt på med implementering av nye retningslinjer, dette er et spennende arbeid, men også krevende. Det er myndighetene som har vedtatt nye retningslinjer innen rusbehandling. Heldigvis er det mye kjent stoff, men også noe nytt. Blant annet er det større krav til utredning enn tidligere. Og det kan vel høres fornuftig ut det, at en må utredes nøye før en kan få den rette behandlingen!

Undertegnede var så heldig å få være med på DHB sin lederkonferanse. Det er alltid inspirerende å treffe Hvite Bånd søstre fra ulike kanter av landet. Denne gangen kom jeg i snakk med to damer fra Hønefoss. Vi fant ut at vi hadde en del til felles i tillegg til å være genuint opptatt av Riisby. Begge hadde vært styremedlemmer i Riisbystyret på 60 og 70- tallet. Vi var alle tre sykepleiere, en hadde begynt på sykepleierskole i 1942, den andre i 1953 og undertegnede i 1983. Dermed var det noen år som skilte oss, men maken til inspirerende damer! Vi fant ut at tross mange års forskjell er mye det samme, det å møte det enkelte menneske, det er det samme nå som da. Det handler om omsorg og respekt for den enkelte.

Teknologi og metoder endres, men menneskets grunnleggende behov er det samme. Behov for omsorg, nestekjærlighet, bli verdsatt for den du er. Det å hjelpe mennesker til å finne seg selv og til å leve i pakt med verdiene sine.

Jula står snart for døra. På Riisby legger vi opp til en tradisjonell julefeiring samtidig som hver og en gis anledning til å delta på det som passer den enkelte.

Og juleforberedelsene er igang; kjøkkenet lager småkaker og forbereder julemat, arbeidsstua har laget adventskranser med lilla bånd som byttes til røde når jula nærmer seg og hjemmelagde julekort produseres i stor stil. Julevasken er unnagjort og julegardinene er hengt opp. Juleturnus og juleprogram er snart klart.

På julaften skal Ragnar prest fortelle oss om julebudskapet, om Frelseren som fødtes i en stall. Og vi skal synge, slik vi gjør hver julaften «Jeg er så glad hver julekveld». Det er vårt ønske at alle som er på Riisby denne jula skal få oppleve en meningsfull og fin høytid.

Jeg vil få benytte anledningen til å ønske alle en riktig god jul!

Hjertelig hilsen fra
Tove Kristin Jevne

Kjære venner!

Etter en spesielt fin høst har nå dagslyset fått av-korta tida si,- og nettene har fått tilsvarende lengde.

Ingen tvil lenger: Det går mot vinter! Vinteren kan bli ei god tid som vi kan roe oss ned etter noen hektiske sommermåneder der vi ofte skal rekke over mest mulig. Vi kan bruke de lange, mørke kveldene til «inne-sysler» som vi har latt ligge stille mens det var sommer. Og vi kan tenne levende lys og tenke tilbake på mange og gode sommerminner.

Vi har sikkert opplevd forskjellig, kanskje det også er noen som har vanskelige og triste minner fra sommeren som er til ende.

For min del fikk jeg i august være med på den trivelige jubileumsfeiringen for Riisby Søndre. På en fantastisk fin værddag ble vi tatt imot av vertskapet der. Søndre var pyntet til fest, og det ble en verdig markering av at denne delen av Riisby runda 20 år.

En stor takk til ass. institusjonsleder Anne Marit Stubseid og hennes mange gode hjelpere!

Invitasjonen til jubileet kom i god tid. Den lå her på skrivebordet for å minne meg på fristen for å svare.

Som dere skjønner, så takket jeg ja. -Så har jeg tenkt på dette: Invitasjonen lå der. Jeg kunne takke ja eller nei, eller jeg kunne på et vis overse den.

Nå nærmer vi oss jul. Gud har sendt oss en «invitasjon» til å ta imot Jesus som vår personlige Frelser. Han er den store gaven som er tenkt til hver enkelt av oss. Men da må vi aktivt ta imot gaven og hans invitasjon til å bli en Jesu etterfølger!

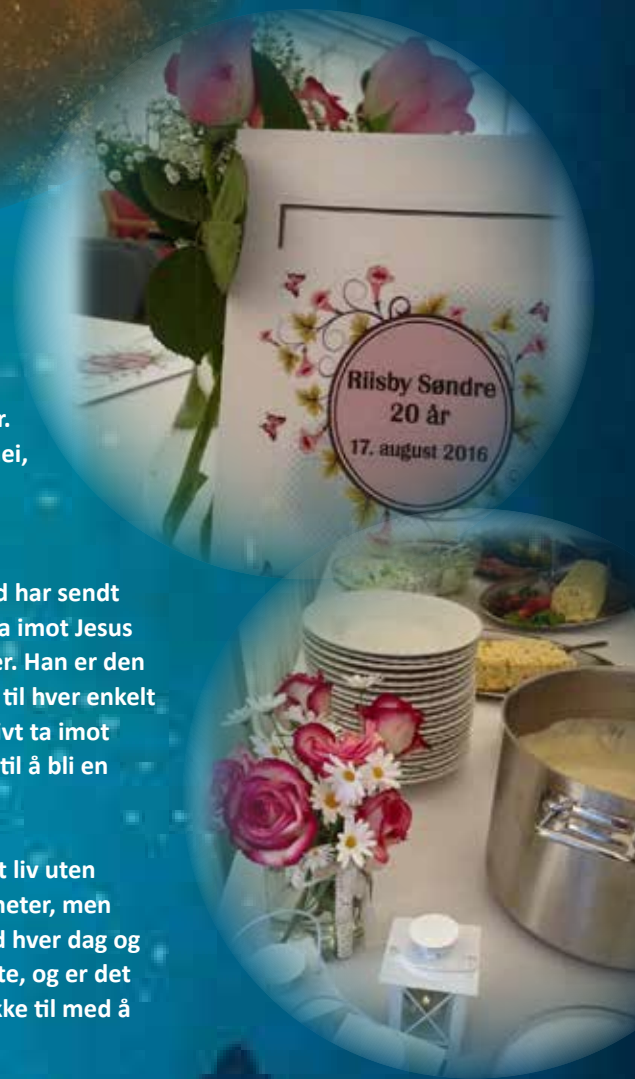
Jesus har ikke lovet oss et liv uten bekymringer og vanskligheter, men han har lovet å være med hver dag og stund. Han ser den enkelte, og er det beste følget vi kan få! Lykke til med å ta imot invitasjonen!

En velsignet god jul ønsker jeg til dere alle!

Varm hilsen fra
Tora H.



Tora Hussan,
Styreleiar





Riisby

Ragnar Engen,
Riisbyprest

Verdenskongressen i Ottawa

Sist vinter fikk jeg forespørsel fra verdenspresident Margaret Østenstad om å delta på Det Hvide Bånds Verdenskongress i Ottawa, Canada, i august og holde foredrag om rusbehandling.

Jeg syntes dette var en spennende forespørsel og trengte ikke så lang tids betenkning før jeg svarte ja. Jeg hadde dessuten gode minner fra Verdenskongressen i Stavanger for seks år siden. Når jeg i tillegg er prest ved den eneste behandlingsinstitusjon som Hvide Bånd har på verdensplan, så tenkte jeg at det skulle bare mangle at jeg ikke skulle delta. Dessuten handlet det litt om en viss porsjon stolthet over at jeg kunne representere det norske Hvide Bånds institusjonsarbeid som har røtter helt tilbake til 1913.

Om formiddagen den 18. august dro jeg fra hjemmet mitt på Gjøvik. Via Heathrow i London kom jeg fram til Ottawa allerede i 18.-tida (seks timers tidsforskjell). Da var kongressen så vidt kommet i gang på det imponerende Fairmont Chateau Laurier Hotel. Jeg rakk så vidt åpningsfesten i den store kongresshallen. Der ble jeg straks en del av det store og fargerike fellesskap som de 150 deltagerne fra 25 land utgjorde. Flaggene fremst i salen viste internasjonal bredde. Sør-Korea var representert, likeså Japan, Indonesia, India, Australia, New Zealand, ulike land

i Afrika, Sør- og Mellom-Amerika, USA, Canada og flere europeiske land. Blant alle de internasjonale deltagerne, fikk jeg øye på de norske, som ga meg plass ved bordet der de satt. Gjensynsgleden var stor og det var godt å kjenne på noe kjent midt i alt det som var fremmed.

Søndag morgen den 21. august var turen kommet til mitt foredrag. Jeg må innrømme at jeg var litt spent, men jeg hadde levert minnepenn på forhånd, og kyndige data-folk hadde sørget for at stikkord og bilder fra Riisby kom opp på storskjerm. Det ga trygghet. Tema var behandling av rusavhengighet. Et hovedpoeng for meg var at institusjonsarbeid er et uttrykk for Guds kjærlighet, «the love of God». De som arbeider på Riisby, sa jeg, er redskaper for Guds nyskapende kjærlighet, enten en jobber med terapi, sjelesorg, renhold, mat/kosthold, vaktmestertjenester, trim, helse, konkret planlegging av framtida eller hva det måtte være. Holdninger som respekt og tillit er grunnlaget for forholdet til pasientene. Med bakgrunn i slike holdninger kan relasjonen mellom ansatte og pasienter bli så god at de ulike terapeutiske modeller som benyttes, fører til ønsket forandring og vekst. Behandling er et samarbeid mellom mange personer og instanser med pasienten i sentrum. Sammen er det mulig å skape livsmot og framtidshåp. Sammen kan vi

forenes i en fornyet kjærlighet til livet. Målet i behandlingen er å bygge opp igjen det som rusavhengigheten har ødelagt. Til det trengs personell med gode holdninger, med evne til å bygge relasjoner og med ulik kompetanse på fysisk, psykisk, sosial og åndelig helse.

Foredraget vakte interesse. Takket være Margaret, som satt ved siden av talerstolen, gikk kommunikasjonen på engelsk også bra. Hun supplerte, forklarte og sørget for at jeg oppfattet riktig når det kom spørsmål fra salen. Vi jobbet som et godt team (som en uttrykte det) og vi fikk fram viktige poenger.

Å være gjennomskuet, men samtidig være elsket, er hjertets innerste drøm. At Guds kjærlighet er av en slik art, er den kristne tros djerveste tanke. Når vi åpner oss for og tar imot denne kjærligheten, kan vi også vise kjærlighet mot våre medmennesker slik at de skjønner at vårt hjerte er med. Slik ønsker vi det skal være på Riisby, og slik ønsker jeg det skal være for enhver leser av bladet.

«Så blir de stående, disse tre: tro, håp og kjærlighet. Men størst blant dem er kjærligheten.» 1.Kor.13.

Riisbyprest
Ragnar

Avd. Bibel og bønn

May Britt Røyrvik



Pris skje Gud

Dette er tittelen på ei bok eg med jamne mellomrom tek fram, for å lesa på ny.

I korte trekk handlar boka om ein familie som uansett kva dei møtte på prisa og æra Gud.

Underlege ting hende. Motgang vart snudd til medgang og sorg vart vendt til glede. Dette som eit resultat av bøn og lovsong i tøffe omstende.

Går det an, tenkte eg? Forventar Gud at me skal prisa han under store påkjenningar? Svaret eg fann var: JA...Under alle omstende og i alle ting skal me prisa Herren, seier Bibelen.

Dette er vorte ein nøkkel i gudslivet mitt. Eg skjønar det ikkje, men det fungerer, kvar gong. Det er ikkje alltid eg klarar å koma på det med det same, men vert eg motlaus nok står det klart for meg: **PRIS GUD!**

Gud svarar alltid med å snu omstenda. Tenk på Paulus og Silas då dei sat i fangenskap. Etter at Paulus hadde dreve ut ei spådoms-ånd or ei kvinne vart dei førte for retten i Filippi. Desse mennene valdar stor uro i byen vår, var tiltalen.

Då lot embetsmennene folka sine riva kledda av dei og baud at dei skulle piska dei.

Dei vart kasta i fengsel, i det inste fangeholet, med føtene i blokka. Fangevaktaren fekk påbod om å vakta dei vel.

Midnattstider held Paulus og Silas bøn og song lovsongar til Gud, og fangane lydde på.

Brått kom det eit sterkt jordskjelv, så grunnvollen under fengselet rista. Med ein gong sprang alle dørane opp, og lekkjene losna av alle fangane.

Fangevaktaren vakna or svevnen og for opp. Då han såg at fengselsdørane stod opne ville han drepa seg, for han trudde fangane hadde rømt.

Men Paulus ropa med høg Røyst:
«Gjer deg ikkje noko vondt!»
«Me er her alle»

Fangevaktaren kasta seg skjelvande ned for Paulus og Silas og sa: **«Kva skal eg gjera, herrar, så eg kan verta frelst?»** Dei svara **«Tru på Herren Jesus, så skal du verta frelst, du og ditt hus»** Straks etter vart han døyppt med alle sine.

**BØN OG LOVSONG
SPRENGJER BOMMAR
OG SET FANGAR FRI.**

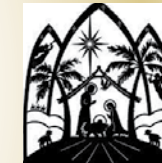
OG I VÅRE LIV.

Pris Herren, for han er god. Evig vara hans miskunn. Herre legg ein ny song i vårt indre, ein lovsong til deg.

Gud, det er rett at me lovsyng deg på Sion og held våre lovnader til deg, du som høyrer bønner. **«PRIS SKJE GUD»**



Husk 12 bønner!
Det er alltid noen som ber rundt hele verden





Fra Verdens Kongress

Dr. Dora de Barrientos

Fattigdom - Mate fremtidens barn

ERNÆRING:

Proessen med å spise riktig type mat slik at et barn kan vokse ordentlig og være sunne. Et velbalansert kosthold kombinert med regelmessig fysisk aktivitet er hjørnesteinen for en god helse. Dessverre er virkeligheten i verden når det gjelder ernæring ikke som det skal være.

FEILERNÆRING:

Feilernæring er forårsaket av dårlige kostholdsvaner, for eksempel utilstrekkelig amming, barn får feil type mat, og ikke nok næringsrik mat. Underernæring øker sjansen for å få infeksjoner, og kan føre til redusert immunforsvar, økt mottakelighet for sykdom, fysiske skader og det kan hemme mental utvikling og reduserer reproduktivitet. Underernæring er en kombinasjon av to fenomen: overflødig og mangel. I 2014 ble det rapportert på verdensbasis at 600 millioner voksne led av fedme.

UNDERERNÆRING:

Underernæring defineres som utfallet av utilstrekkelig matinntak, som igjen kan føre til tilbakevendende, smittsomme sykdommer.

Underernæring vil også resultere i:

- Lav vekt i forhold til høyde
- Lav høyde for alder,
- Undervekt, lav vekt for alderen.

I tillegg viser det til mangler, for mye eller ubalansert inntaket av energi, protein og andre næringsstoffer. Det inkluderer både underernæring og overspising.

ANEMI:

Reduserer evne i blodets til å transportere oksygen. I de fleste tilfeller er denne tilstanden en direkte følge av underernæring.

Mange mennesker er rørt til tårer når de ser utkomme av fattigdom og underernæring, men tårene er ikke til stor hjelp for å gi barna mat. Den menneskelige lidelsen som jeg har sett og observert i Guatemala, kan røre noen og enhver til tårer. Men det er en kjensgjerning at ikke alle mennesker har samme innstilling og medfølelse til å hjelpe andre. Det er derfor mitt ønske for menneskeheten at samfunnet våkner opp og blir klar over konflikten som hver familie står overfor.

Jeg er direktør for Deborastiftelsen i Guatemala og som lege har jeg sett og følt smerten til de nødstilte. Omfanget av underernæring og spredning av vold er som en pest i vårt samfunn. I Guatemala lider ett av to barn under fem år av kronisk underernæring. Denne sykdommen truer hvert barns mulighet til å skaffe seg det normale nivået av emosjonell og fysisk intelligens som er nødvendig for å fungere som mennesker på skolen og i lokalsamfunnet.

Jeg sluttet meg til Det Nasjonale Programmet for undervektige og underernærte barn. I arbeidet i dette programmet har jeg som etterforsker og lege, opprettet et ernæringsprogram, som brukes som nasjonal standard for underernæring den dag i dag. For at barn kan si at de er velsignet med en god barndom, må de ha hatt kjærlige foreldre som har veiledet og motivert

dem til en god utvikling. Det er derfor vi trenger å utdanne hver mor, far og hvert barn om viktigheten av god ernæring, samt gi dem kunnskap om hvordan man kan forhindre feilernæring.

Jeg ønsker å dele vitnesbyrdet til en Mayakvinne jeg beundrer; Juana Ixbalam fra Guatemala. Hun er mor til fire barn som led under underernæring og fattigdom. Juana hadde ingen mulighet til å studere. Da hun var 25, hun forlot sin familie i en liten by som heter Chicacao Suchitepéquez og flyttet til en forstad i Guatemala City. Det eneste hun kunne var å tilberede tortillas; Derfor fikk hun en jobb i en tortillabutikk. Hennes arbeidsdag varte fra fire om morgenen til ni om kvelden, sju dager i uken.

To år senere ble virksomheten tvunget til å stenge på grunn av press fra gjenger. Juana mistet grunnlaget for inntekten sin og hadde ingen midler til å livnære seg og familien med. Hun kom til Fundacion Debora med et desperat behov for hjelp. Her hun ble opplært i tekstilarbeid. I dag er Juana en kvinne som overkommer problemene sine og er på vei ut av fattigdommen. Juana mottar bestillinger for varene sine som selges i andre byer. Nå er hun takknemlig, fordi hun har vært i stand til å gi barna sine en god utdanning, ernæring og et bedre hus å bo i.

Historier som dette får oss til å føle medlidenhet; medfølelse er sterkere enn bare empati.

SÅ, LA OSS SPØRRE OSS SELV:

«Hva har jeg gjort for å redusere fattigdom og underernæring i mitt land?»

Noen har blitt kritisert fordi vi ikke gjør nok, eller fordi de tror at våre handlinger ikke er effektive nok, men sannheten er at bekjempelse av fattigdom og underernæring i verden har pågått gjennom hele menneskehetens historie.

HER ER NOEN FAKTA:

- Hvert 4. sekund dør et barn
- 1,2 milliarder mennesker har fortsatt ikke tilgang på elektrisitet.
- Sult er dødsårsak nummer én en i verden, sult drepte mer enn hiv / aids, malaria og tuberkulose til sammen. I 1981 døde 40.000 barn hver dag av fattigdom. I dag har det tragiske antallet blitt redusert til 21.000 dødsfall per dag.

I 1981 var det 2 milliarder mennesker i verden som levde i ekstrem fattigdom overlevende på bare 1,25 \$ per dag. Denne summen på 1,25 \$ kan stå i forhold til 2 \$, som noen mennesker prøver å leve av i 2016. Dessverre finner vi at for mange mennesker er fanget i fattigdom uten håp om å komme ut av elendigheten. Det er ting vi ikke kan kontrollere. For eksempel, vet jeg ikke hvordan situasjonen for vold i ditt land er; men i Guatemala ser vi at ikke engang 1 % av statsbudsjettet er utvidet for å beskytte de fattige fra kaoset som er forårsaket av daglig vold.

Ifølge National Institute of Forensic Science of Guatemala, registreres de rundt 15 voldelige dødsfall hver dag.

La oss se disse faktaene:

I løpet av de første seks månedene i år er dette drapstallene

- 2,343 menn
- 370 kvinner
- Totalt: 2713 drapsofre

Vi kan derfor konkludere med at vold er en faktor som opprettholder og øker fattigdommen, samt underernæring. Økonomiske utviklingseksperter indikerer at de ikke vet hvordan de skal løse problemet med fattigdom. Hva skjer? Det snakkes det ikke om. Men det triste faktum og realiteten i samfunnet er at det ikke er tilgang til nasjonal sikkerhet, helse, psykologisk behandling eller program for rehabilitering for ofre av fattigdom, underernæring, vold og avhengighet.

Afrika og Midtøsten er de største arbeidsgiverne i privat sikkerhet i verden. De rike kan betale for sikkerheten, men de fattige har ikke råd til det, og er helt overlatt til seg selv. For å eliminere problemer som fattigdom og underernæring er det nødvendig å redusere volden. Når rettssystemer er effektive, vil volden reduseres.

Det er skremmende å tenke på hva morgendagen vil holde for våre barn i en verden full av økende fattigdom, ulikhet, underernæring og vold. Vi har et stort ansvar for vise solidaritet og medfølelse med dem som trenger det. Vi må jobbe videre framover slik at arbeidet våre lands anstrengelser ikke vil være forgjeves.

SÅ, NÅR DE NESTE GENERASJONER SPØR OSS:

«Hvor var du da de fattige, underernærte, og utsatt for vold og avhengighet ble diskriminert, mishandlet, og deres rett til utdanning og helse ble nektet?» Da håper jeg vi med stolthet si ...

«vi hadde medfølelse, vi hevet våre røster og ble hørt, og vår generasjon arbeidet for å redusere fattigdom, underernæring, vold og avhengighet».

Dette er hva mange mennesker gjør, diskriminerer!! Men vi kan gå lenger en dette og gjøre en forskjell som Guds barn.

SOM 1. JOHN 03.17 NEW LIVING TRANSLATION (NLT) SIER:

«Hvis noen har nok penger til å leve godt og ser en bror lide nød, men ikke viser medfølelse, hvordan kan Guds kjærlighet bli i den personen?» Vi er alle kalt til å være lys, til å elske våre naboer, og å være medfølende. La oss vise Guds kjærlighet. Det er derfor Det Hvite Båndes søstre oppfordres til å fortsette å støtte de trengende.

Jeg vil avslutte talen min med å takke alle der Hvite Bånd-søstre rundt om i verden for deres medfølelse med barn og kvinner i nød. Dere har vært en kanal for velsignelser for de trengende. På vegne av barn og kvinner i nød, sier jeg, Takk skal du ha!





Juniorleder hilsen

Oddrun Småbrekke

DET HVITE BÅND STØTTER:

Ettersom det nærmer seg jul, ikke nøl med å oppmuntre til bruk av alkoholfrie drikkevarer. Hundretusener av barn lever i hjem hvor minst én forelder/omsorgsperson har et avhengighetsproblem. Barn ønsker voksne til å være til stede og tilstedeværelsen av alkohol og andre rusmidler tar det bort fra dem. Vår slagord på bakomslag er «Barn er vår største ressurs! La høytiden bli rusfri!»



Farer

Utover virkninger som er beskrevet i tabellen, medfører bruk eller misbruk fare for flere negative konsekvenser, blant annet:

- Økt ulykkesrisiko
- Aggresjon mot andre og seg selv
- Mentale problemer
- Lever-, nyre- og hjerte/karsykdommer
- Økt kreftrisiko
- Livsvarige fosterskader hos barn (FASD, FAS)
- Abstinenser hos nyfødte barn (NAS)
- Tap av utviklingsmuligheter
- Sykefravær

- Dårlig arbeidsinnsats / skoft
- Sosiale problemer, fattigdom
- Vold, mishandling, uønsket sex
- Kriminalitet

Bruk av rusmidler er regulert i Norge for å redusere negative konsekvenser for enkeltpersoner og samfunnet. Alkoholens tilgjengelighet og bruk reguleres gjennom alders- og promillegrenser, skjenkebestemmelser og vinmonopolordning.

All produksjon, bruk, besittelse, omsetning, innførsel og andre former for omgang med narkotika som ikke er foreordnet av lege, er straffbart. Det straffes også for medvirkning.

Gi flere barn en hvit jul



HVITE DAGER er et mye brukt begrep for ALKOHOLFRIE DAGER

JULEN ER BARNAS HØYTID, og en tid for å være sammen på barnas premisser. Barn ønsker voksne som er til stede og som oppfører seg normalt og hyggelig. Selv om mange voksne velger å drikke forsiktig når de er i selskap med barn, finnes det knapt noen barn som føler seg helt bekvemme med at voksne er ruspåvirket.

VI FUNGERER IKKE LIKE GODT under påvirkning av alkohol. Vi blir sløvere og oppfatter ikke så lett de små signalene. Vi blir mer selvpåttatte og tuller kanskje også med barna på en måte de ikke helt forstår.

I DESEMBER DRIKKER VI DOBBELT SÅ MYE som i de andre av årets måneder. Juletradisjonene er fuktige i mange hjem. 90 000 norske barn* har minst én forelder som misbruker alkohol. Det er mange barn som rett og slett gruer seg til jul.

ALLE BARN HAR RETT TIL EN HVIT JUL!

VELG ALKOHOLFRIITT dersom du skal være sammen med barn og ungdom i jula. For barnas skyld og også for din egen skyld. Fritidsaktiviteter og fritidsklubber som barn og unge vanligvis kan ty til, er stengt i julen. I julen er det få steder å være utenfor hjemmet.

VIS AT VI ER MANGE som vil gjøre en forskjell. Skriv under på at du vil feire julehelgen uten alkohol i år på www.hvitjul.no

TA VARE PÅ DEN TIDEN DU HAR MED DEM!

*Folkehelseinstituttet 2011



Barnesider fra 6-12 År

SI NEI TIL
RUS



SNØ

– ønsker alle Barn seg til jul

STÅ PÅ SKI, HA DET GØY
UTE I SNØEN.
LAGE EN SNØMANN

FARGELEGG!



SNØ ER SNØKRYSTALLER, SOM SAMMEN BLIR TIL ET DEKKE AV SNØ. Akkurat like forskjellige som snøkrystallene er laget, har Gud skapt oss mennesker forskjellig. Her og en av oss er unike.

FANTASTISK!

Det Hvite Bånd s.17

HVA ER DEN MEST SPENNENDE PAKKEN å få i julegave



EN PAKKE I KJEDELIG GRÅTT PAPIR?



EN LITEN PAKKE?

VAR DET AKURATT DET DU ØNSKET DEG INNE I PAKKEN?

GUD HAR GITT OSS EN FULLKOMMEN GAVE I JULEN!

FARGELEGG og fyll inn:

All god gave og all fullkommen gave kommer ovenfra. Jakob 1:17



All god _____ og all _____ gave kommer ovenfra. _____ 1:17

EB MEDIA



JULEKAKER OG JULEKOS

snøkrystall kaker

AV PEPPERKAKE

DEIG

OPPSKRIFT:

1 dl lys sirup

2 dl sukker

150 gr smør el margarin

½ ts kanel

½ ts ingefær

½ ts nellik

½ ts pepper

1 dl kremfløte

10-12 dl hvetmel

½ ss natron



Ha smør, sirup og sukker i en kjele, varm det opp til sukkeret er smeltet. Ta kjelen av platen og la det avkjøles litt. Rør i fløten. Ha krydder, natron og det meste av melet sammen og sikt det i. La deigen stå kjølig til neste dag. Kjevle ut deigen og stikk ut figurer med snøkrystallformer eller andre figur former. Stek på 180 gr på miderste rille. Pynt de med melisglasur, kakepynt eller det du finner på sjøl. Lykke til!



SØT FRUKT TE

2 kopper kokende vann

5 teposer av typen frukt te

1 kopp sukker

2 kopper frukt juice, du velger!

2 kopper kaldt vann

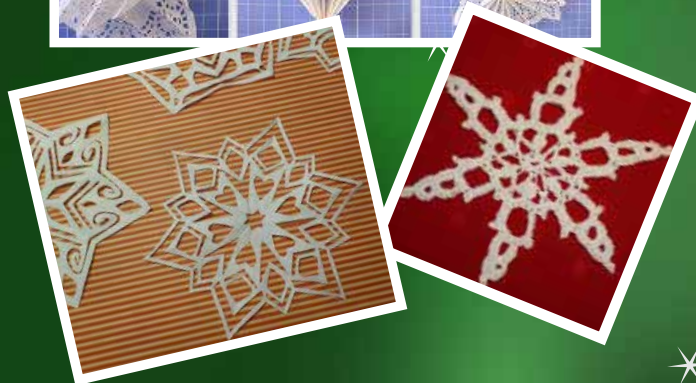
Ha teposene i vann 4-5 min, ta de ut og rør sukkeret ut i den varme teen, rør til alt sukkeret er oppløst. Ha i fruktjuicen og det kalde vannet. Ha det i glass og putt en isbite oppi! Kjempegodt!

Oppskrift fra Canada Hvite Bånd

Førjulskos

Snøkrystaller kan du lage på mange måter. Du kan tegne, male, brodere, bake som på side 19, hekle, sy, klippe i papir, eller som dette, brette tre kakeservietter og feste de sammen med teip eller lim.

Snøkrystallene vi lager oss hjelper oss å huske at vi er alle unike og forskjellige, men like verdifulle for Gud!



JULELEKER

TAMPEN BRENNER

En person går ut. De som er igjen inne gjemmer en liten ting på en lur plass, (for eksempel en fyrstikkeske). Når personen som skal finne fyrstikkeska kommer inn, får han eller hun litt hjelp, og spør: Fugl eller fisk eller midt imellom? Fugl betyr høyt oppe, fisk nede ved golvet. Når personen som leiter nærmer seg tingen, roper de andre; nå er det varmt, nei nå blir det kaldere, hvis han går bort fra der tingene er. Når fyrstikkeska, eller den tingen som er gjemt blir funnet, er det nestemann sin tur!



FARGELEGG JULEN:



MITT SKIP ER LASTET MED.

Du trenger en pute og en begynner med å holde puten og si: Mitt skip er lastet med..Han velger en bokstav, for eksempel... S! Så kaster han puten og den som får den må finne på et ord på S. Han sier Sitroner! Og kaster puten videre til en annen. Bytte bokstav når ingen kommer på flere ord på S.



Ungdom over 13 år

Advent



LAG OG DESIGN DIN EGEN ADVENTSDEKORASJON

En skål, et fat, en pilekrans, 4 lys, mose kongler, grønt, blonder og bånd!!



LAG EN ANNERLEDES ADVENTSKALENDER

- Med bibelvers i!



Bruk små fyrstikkesker, eller lag små poser, sy, skriv tallene 1 til 24 utenpå. Inni, ett for hver dag, skriver du et bibelord som du lærer utenat! **En fin måte å vente på!**





Selma Joyce Olsen

Ungdom over 13 år ✨

UNG PÅ VERDENSKONGRESS

Jeg var i sommer så heldig å få være deltaker under Det Hvite Bånd sin verdenskongress i Ottawa, Canada, sammen med Charlotte Lauritzen.

Selv om vi under 30 var i mindretall, opplevde vi stor oppmerksomhet, og følte oss verdsatt blant Hvite Bånd medlemmene fra alle de andre landene som også var på kongressen.

Vi fikk i tillegg lov til å delta i programmet med en presentasjon, under et innslag kalt **"The Voice of Youth Reporting"**, sammen med ungdommer fra Korea, Canada og Guatemala. De 5 dagene kongressen varte, fikk vi høre på flinke talere og interessante foredrag, og jeg ser på det som et stort privilegium å få muligheten til å lære så masse om temaer som rus og vold av erfarne fagfolk.

Jeg er takknemlig for at jeg fikk lov til å være med og delta og kan med hånden på hjertet si at jeg reiste fra Canada med mer kunnskap, mange gode minner og nye venner.

Selma Joyce



Dikt Av Selma
Joyce Olsen

Ikke fall
Når vinden blåser deg over ende
Sett deg ned

Ikke sitt våken
Når mørket tar over kroppen
Sov

Ikke stikk
Når alle sammen klikker
Løp tilbake
Ikke gjem deg
Når de andre får vite
Se
Ikke få angst
Når det du frykter skjer
Pust

Slik gresset avslører sitt håp
Og sin håpløshet
Ved å prøve å feile
Reise oss og falle
Komplimentere og kverulere
Snakke fint og snakke drit
Bli venn og bli uvenn
Kysse og slå
Bli rød og bli blå
Hjelpe mye og hjelpe litt
Vinne og tape
Elske og hate
Synde og bli tilgitt.

Tilgivelse

Et varmt teppe etter en kald
kveld på gressmatta
Et mykt underlag etter at du falt i
trappa
Hvile da du som mest følte deg
utmatta

En nystemt gitar etter vinteren
En ulest Bibel som åpnes igjen
Et levende lys i svarteste natta.

NÅ TENNES TUSEN JULELYS

*Nå tennes tusen julelys,
det stråler over jord,
og himlens stjerner blinker ned
Til liten og til stor.*

*Og over by og land i kveld,
går julens glade bud,
om han som fødtes i en stall
Vår Frelser og vår Gud.*

*Du stjerne over Betlehem,
send dine stråler ned,
og minn oss om at julens bud
Er kjærlighet og fred.*

*Til hvert et fattig hjerte send
et lysstreif ifra sky,
så finner det den rette vei,
Og det blir jul på ny.*

*Tekst og melodi av
Emmy Køhler.*





Av Dr. Katia Reinert

Alkohol og ungdom

Ungdom i dag står i fare for å utvikle risikoatferd på mange hold.

DETTE KAN VÆRE:

• Rusmisbruk:

- Over hele verden er bruk av alkohol og andre rusmidler en viktig årsak til ungdoms helseproblemer, dårlig kognitiv utvikling, voldelig atferd, mobbing, dårlig læring og lave nivå av økonomisk / sosial utvikling. (Rusavhengighet er en av disse)

• Seksuell aktivitet

- Tidlig seksuell debut er knyttet til et bredt spekter av STI (inkludert HIV), graviditet, avbrudd i liv og utvikling, fattigdom.

• Ikke fullført skolegang

- Mangel på utdanning knyttet til svært dårlige livsmuligheter.

• Gjenger- og kriminalitet

- Over hele verden tiltrekker ungdomsgjenger ungdom hvor det er utbredt voldelig atferd, ofte får disse ungdommene dårlig læringsutbytte og lever i fattigdom.

• Selvmord

- I mange land er det stor risiko for at ungdom begår selvmord.

• Blant rusmisbruk, har alkohol et spesielt grep om ungdom.

Mindreårige som drikker er et alvorlig folkehelseproblem. Alkohol er det mest brukte rusmiddelet blant ungdom. Unge menneskers alkoholinntak utgjør enorme helse- og sikkerhetsrisikoer. Det er direkte knyttet til ungdomsvold. I tillegg er alkohol en medvirkende faktor i dødsfall blant 4358 unge under 21 år hvert år (2006-2010).

DETTE INNEBEFATTER:

- 1,580 dødsfall fra trafikkulykker
- 1269 tilfeller av drap
- 245 tilfeller av alkoholforgiftning, fall, brannskader, og drukning
- 492 tilfeller av selvmord

Å bygge motstandsyktighet blant ungdom er en viktig måte å bidra til å hindre at mindreårige drikker, og til å

unngå og alle de negative konsekvensene av å drikke alkohol som er nevnt ovenfor. WCTU kan bidra ved å støtte unge mennesker gjennom oppsøkende arbeid og ved å vise godt lederskap og fokus på individuelle egenskaper og styrke som er unik for hver enkel ungdom.

Dessuten kan familie, skole og kirke bidra gjennom å tilby et kjærlig og omsorgsfullt miljø for ungdom. Det mest kritiske aspektet er kanskje å bygge tillitsfulle relasjoner med ungdom. Når voksne utvikler sterke omsorgsfulle relasjoner, i stedet for å mase og kritisere, kan dette hjelpe dem å føle styrke til å ta sunne valg og unngå risikoatferd. Studier viser at når unge mennesker har et forhold til Gud, en voksen mentor, og har en følelse av formål og kall i livet, vil de være mer sannsynlig at de vil si nei til alkohol og andre skadelige stoffer.

Julen er en travel tid...

Julen er en travel tid på året, det er handling, innpakning av gaver, matlaging, baking, besøk av familie og venner, så mye å gjøre, og så liten tid.

Første gang det var jul, var gatene også fulle av folk. Noen hadde reist langt for å besøke familie og venner, som også var kommet hjem for folketellingen. Folk gikk til og fra helt uvitende om at i en stall, fant et mirakel sted. De var nær, men fortsatt uvitende. Hvis noen hadde fortalt dem dette, hadde de antageligvis aldri trodd det. En snekker og en ukjent pike fra en liten landsby, i en stall med et spebarn de sier er Guds Sønn Messias? Det er umulig!

Hyrdene var ute på marken, det var bare en vanlig kveld, når et kor av engler forkynte for dem, og bare dem: «Frykt ikke! For se, jeg forkynner dere en stor glede, som skal være for alle mennesker. For dere er født på denne dagen i Davids by en frelser, som er Messias, Herren.» Lukas 2: 10-11. Det var edle, velstående og religiøse mennesker i nærheten av stallen i Betlehem, men også de var helt uvitende. Gud valgte å bringe fødselsbudskapet til hyrdene.

Det var ikke bare et budskap de fikk, det var en invitasjon: **«Og dette skal være et tegn. Dere skal finne et barn svøpt, liggende i en krybbe.»**

Jeg kan forestille meg hyrdene hviske til hverandre **«Krybbe? Sa de krybbe?»** Ikke et palass med en port og vokter, det var rett der hvor vanlige mennesker var, i en beskjeden, liten stall.

Også kristne kan bli fanget i førjulstidens travelhet, så mye å gjøre, så liten tid. Den 26. desember vil det være over, ukene med forberedelser vil ligge bak oss, magen er for full, vi spiser restemat i en uke og vi har mengder med søppel å bli kvitt. Men det barnet som verden ikke hadde plass til, den gaven Gud ga oss, er fortsatt her, «Jeg er med dere alle dager inntil verdens ende». La oss ikke bli så opptatt at vi utelater Kristus fra julen.

Andakt

Pastor Gena Torres
Verdens avdelingsleder
Bibel og Bønn



På samme måte som familievenner inviteres, inviterer Ham til å være en del av enhver feiring. La oss se etter kreative måter for å daglig holde fokus på Jesusbarnet.

Del gjerne disse ideene på vår Facebook-side:
www.wctuchristianoutreach.com

Med kjærlighet fra dine Hvite Bånd søstre i Canada.

Må Gud velsigne deg og ha en god jul!



Brita Nilssen

Avd. Familie

Besteforeldre

Vi som har fått det privilegiet å være foreldre og besteforeldre, har også fått et ansvar for videreformidling av tradisjoner, visjoner og verdier.

Det er en fantastisk stor glede å oppleve barnebarns oppvekst, deres tillit og hengivenhet og interesse for det vi **"gamle"** har opplevd i vår barndom. Deres mange spørsmål og undring over hvordan det var i **"gamle dager"** gir mulighet for mange gode samtaler som er med å minske generasjonskløften, men skape nærhet til barnebarna.

"Hvilken barnehage gikk du i mormor?" spurde ett av mine barnebarn engang. **"Mormor gikk aldri i barnehage, det fantest ikke i min barndom!"** **"Hva GJORDE du da?"**

FAKSIMILE FRA DAGEN:

Foreldre frykter besteforeldres alkoholbruk

ALKOHOL: Nesten en av ti foreldre har latt være å sende barna sine på overnatting hos besteforeldrene fordi de er reddet for besteforeldrenes alkoholbruk, sier en ny undersøkelse. Kari Randen, daglig leder i kampanjeorganisasjonen AV-OG-TIL, forteller til VG at de tok initiativet til undersøkelsen etter flere henvendelser fra foreldre som søkte råd om hvordan de skulle forholde seg til besteforeldrenes alkoholbruk. Responsanalyse har utført undersøkelsen som Randen mener viser en urovekkende ut-

vikling. - Jeg synes dette er veldig høye tall. Jeg synes det er overraskende og trist, sier hun. Randen mener problemstillingen blir mer og mer vanlig og at den kan bunne i at dagens besteforeldre skiller seg fra tidligere generasjoner. - De er i bedre form, de reiser mer og har andre alkoholvaner enn de besteforeldrene som foreldregenerasjonen vokste opp med. Alle unner jo eldre å kose seg og drikke alkohol hvis de har lyst til det. Utfordringen oppstår når de ikke er bevisste nok, sier Randen. En folkehelse-



Foto: Gorm Kallestad, NTB Scanpix

rapport fra 2014 viser at eldre, spesielt kvinner, drikker mer nå enn de gjorde for 20 år siden. NTB

Et godt spørsmål for en koselig prat om alt mormor gjorde i sin barndom!

Førjulstiden, advent og selve julen er en ypperlig anledning til å fortelle om tradisjoner. Som å lære bort kakeoppskrifter, hvordan julematen skal tilberedes og julebordet dekkes. Og hvorfor ikke skrive en bok og gi i gave til barn og barnebarn! Med bilder og oppskrifter. Av egen erfaring kan jeg si det var positivt både for giver og mottaker.

Vi besteforeldre er en privilegert gruppe, med mye å glede oss over. Derfor var det med undring, sorg og tristhet jeg leste nylig i media,

(Dagen 17.10.16), der det stod med store typer: **"FORELDRE FRYKTER BESTEFORELDRES ALKOHOLBRUK"**

"En av ti foreldre lar være å sende barna sine på overnatting hos besteforeldrene fordi de er reddet for besteforeldrenes alkoholforbruk"

Daglig leder i kampanjeorganisasjonen "AV-OG-TIL" Kari Randen, **"sier de tok initiativ til undersøkelsen etter flere henvendelser fra foreldre som søkte råd om hvordan forholde seg!"**

En folkehelse rapport fra 2014 viser at eldre, spesielt kvinner, drikker mer nå enn de gjorde for 20 år siden!

Besteforeldre, jeg oppfordrer oss alle til å benytte tiden godt sammen med barn og barnebarn! Tiden er dyrebare, og kommer aldri tilbake! Gode minner og gode relasjoner er uvurderlig for oss alle!

Brita Nilssen

Legg det alt i Jesu hender

Legg det alt i Jesu hender, det du går og strever med. Angsten han til trygghet vender gir ditt trette hjerte fred.

Legg det alt i Jesu hender når det mørkner for din fot. Lys og kraft han sine sender, fyller deg på nytt med mot.

Legg det alt i Jesu hender når du helt alene står. Svikter alle dine venner, Jesus ved din side går.

Legg det alt i Jesu hender når du ingen utvei ser. Veien du skal gå, han kjenner, i hans hånd du tegnet er.

Alt han tar i sine hender, alt som du til han vil gi. Og når siste bud han sender, har du endt din kamp og strid.

Haldis Reigstad

Fra Verdens Kongress

Familie og vold

«enditnow» - PROBLEMET MED VOLD I NÆRE RELASJONER.

Heather-Dawn Small, MADL

Direktør for Women's Ministries på SDAs Generalkonferanse.



Vold i nære relasjoner er systematisk bruk av taktikker mot en intim partner for å utøve makt og kontroll. Kjennetegn på en over griper er - sjarmerende i det offentlige, kontrollerende og manipulerende; jalu og dominerende, bevisst og beregnende; ser seg selv som offer - klandrer andre; urealistiske krav og regler; benekter og reduserer vold.

1. Skremmende adferd, bruker blikk, handlinger, gester, ødlegger gjenstander, ødelegger partnerens gjenstander, mishandler dyr, og viser frem våpen
2. Psykisk mishandling, får henne til å få dårlig selvbilde, kaller henne ufordelaktige navn, forteller henne at hun er gal/syk, ydmyker henne og gir henne skyldfølelse.
3. ISOLASJON: Kontrollerer det hun gjør, det hun leser, hvem hun møter og hvor hun går. Kontrollerer og begrenser hennes mulighet til aktiviteter utenfor hjemmet. Skylder på sjalusi for å rettferdiggjøre sine handlinger.
4. Bagatelliserer, fornektelse og beskyldninger: Bagatelliserer mishandlingen, tar ikke hennes bekymring rund mishandlingen alvorlig, benekter at mishandling har funnet sted, legger ansvaret over på offeret, sier at den mishandlede har skylden.
5. Bruker barna: Gir henne skyldfølelse overfor barna. Bruker barna som budbringere. Bruker samværstid med barna til å trakassere henne. Truer med å ta barna.
6. Dominerende adferd: Behandler henne som en tjener. Tar selv alle, store avgjørelser. Oppfører seg som «sjef», er den som definerer roller, trakasserer henne på grunn av rase, kjønn eller handicap.
7. Økonomisk mishandling. Hindrer partneren i å få eller beholde en jobb. Tvinger henne til å be om penger. Holder henne utenfor og uvitende om familiens økonomi.
8. BRUKER PRESS OG TRUSLER: Truer med eller utfører handlinger som skader henne. Truer med å gå fra henne, begå selvmord, melde henne til politi/barnevern, tvinger henne til å trekke anmeldelser. Presser henne til å begå ulovlige handlinger.



Avd. Utdanning

Torgunn Søyland Skoglund

Stimulanser

Narkotika i denne kategorien tek bort dårleg humør, gjer deg euforisk, gjer deg meir årvaken, reduserer utmatting, aukar hjarterytmen, puls og blodtrykk. I høge dosar produserer dei irritabilitet, angst og eit mønster med psykotisk væremåte. Inkludert i denne kategorien er coffein, nikotin, cocain amfetamin og anabole steroider.

Anabole steroider stimulerer vekst av musklar ved bruk av syntetisk protein og gjer at brukar legg på seg. Desse steroidane er syntetiske versjonar av det mannlege hormonet testosteron.

BIEFFEKTAR AV ANABOLE STEROIDAR ER:

Leversjukdom, sterilitet hos menn, auka risiko for hjartesjukdom, slag og dødsfall. Veksten av dei lange beina hos ungdom kan verta hemma. Dei som brukar steroidar kan få ekstreme svingningar i humøret slik at personlegdomen vert forandra. Dette kan inkludere at dei vert paranoide voldelege eller deprimerte.

Cocain vert vunne ut av cocaplanten. Denne veks i fjella i Sør Amerika og i Sørøst Asia. Den vert brukt illegalt på tre måtar. Som pulver, når det er laga i lag med eter og som crack. Den siste utgaven er den mest populære.

Kjensla av å vera euforisk og ha ei kjensle av å føle seg vel er det som får brukaren på kroken. Cocain verkar inn på dopaminproduksjonen, det er den som får deg til å kjenna deg vel tilpass.

Amfetamin som benzedrine og dexedrine med oppstemmande verknad er sterke stimulanser. Metamfetamin kjent som speed, crystal, met og crank (må ikkje forvekslast med crack) er sterkare enn kokain. Ice, ein sterkare form av metamfetamin er dyrare, og effekten varer lenger opp til 20 timar.

Nikotin er stimulansen og den ingrediensen i tobakk som skaper avhengighet. Effekten er den same ved røyking av tobakk som ved andre måtar å innta den på. Hjarteatakk, lungekreft, emfysem og kronisk bronkitt kombinert er dei tre mest dødelege effektane av nikotinbruk. Passiv røyking gir helseproblem for ikkje røykerar, mellom anna kan dei pådra seg lungekreft.

Born av røykande foreldre har auka frekvens av lungebetennelse og infeksjonar i pusteorgana og redusert lungekapasitet.

Gravide kvinner som røyker risikerer abort, for tidleg fødsel, krybbedød og at barnet er mindre og kortare ved fødsel. Borna deira kan lide psykisk, oppførselsmessig og kjenslemessig i årevis.



En stjerne skinner i natt

Nå er den hellige time.
Vi står i stjerneskin
og hører klokken kime.
Nå ringes julen inn.

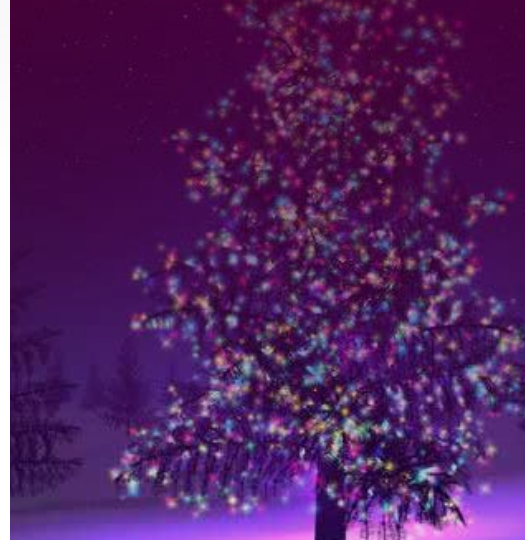
Kor: Englene synger høyt i kor,
synger om fred på vår jord.
Verden var aldri helt forlatt.
En stjerne skinner i natt !

En nyfødt kjærlighet sover.
Nå er Guds himmel nær.
Vår lange vandring er over;
stjernen har stanset her.

Kor

Se himlen ligger og hviler
på jordens gule strå.
Vi står rundt krybben g smiler,
for vi er fremme nå !

Her skal vi drømme om den fred
som vi skal eie en gang.
For dette barn har himlen med
og jorden fylles med sang!



Gutten som berre ville syngja i mørkret

En av elevane mine hadde vore uheldig i to-tre års alderen. Han hadde lekt med fyrstikker og sett fyr på huset, og for det hadde han blitt mobba og plaga i alle år. Kor han for og gjekk vart han plaga, han fekk ikkje fred nokon plass. Då han kom til meg som elev, var det uråd å få kontakt med han. Han stod med ryggen mot veggen og såg ned. Eg hadde lært om korleis ein skulle gjera for å avbetinga både skrekk og gru, og det var lett å lære, men du verden kor vanskelig det var å gjera det. Eg prøvde på alle mulige måtar å få kontakt med han, men han stod berre der og såg ned.

Så ein dag fortalde eg at me hadde sauer heime, og eg likte så godt å stelle dei. Eg fortalde om våren då lamma kom, då dei samla seg i flokkar i kveldinga og kappsprang rundt røysar og store steinar. Då såg eg kven som kunne hoppa høgast med stive bein. Det er så utruleg moro å sjå på. Kjekt var det og å få vera med til Hylen og Våge i Suldal vår og haust med sauene. Medan eg fortalde dette, såg han på meg.

Så kom han stille bort til meg etter 14 dagar ved veggen og sa: «Me har og sauer, og det er eg som steller dei. Eg gir dei mat inne og er med dei ute på beite.» Der i lag med sauene fekk han fred. «Så får eg vera med ein stor lastebil til fjells med dei om våren og henta dei heim att om hausten.» Nå var eg ikkje farleg lenger.

Du kan tru det var kjekt for meg å få kontakt med han. Han tok til å arbeide litt, og det gjekk betre etter kvart. Me vart gode vener. På møter og tilstellingar kom han alltid og ville sitja i lag med meg. Då var det ein av dei andre elevane som spurde om han ville syngje ein song til oss. For guten hadde ei veldig fin sangstemme. «Å ja» sa eg - litt tankelaus.

Eg gjekk bort til han og spurde om han ville syngje ein song til oss. Då var det som det sokk i han, og hovudet bøygdes djupt ned. Stakkars gut, tenkte eg, nå øydela eg noko stort. Så sier eg: - Du er så flink til å syngja. Så ser han opp på meg med bøn i blikket. Så kjem det: Ja, dersom de vil sløkkja lyset.

Da blir alle lys sløkt, og det er stummande mørkt. Så kjem han tuslande fram, og rommet fulltes av den vedunderlegaste sølvguttstemme. Og teksten er Navnet Jesus.

HAN SYNG ALLE TRE VERSA TIL ENDE:
Navnet Jesus blekner aldri, tæres ei av tidens tann. Navnet Jesus, det er evig, ingen det utslette kan. Det har bud til unge, gamle, skyter stadig friske skudd. Det har evnen til å samle alle sjeler inn til Gud.

Navnet Jesus må jeg elske, det har satt min sjel i brann. Ved det navnet fant jeg freslse, intet annet frelse kan.

Jesu navn! Hvor skjønt det klinger, ladet runge over jord! Intet annet verden bringer håp og trøst som dette ord. For det navn må hatet vike, for det navn må ondskap fly. Ved det navn skal rettferds rike skyte friske skudd på ny.

Navnet Jesus må jeg elske, det har satt min sjel i brann. Ved det navnet fant jeg frelse, intet annet frelse kan.

Midt i nattens mørke blinker som et fyrlys Jesu navn, og hver hjelpløs seiler vinker inn i frelsens trygge havn. Og når solen mer ei skinner, Jesu navn, det lyser enn. Da den frelste skare synger høyt dets pris i himmelen!

Navnet Jesus må jeg elske, det har satt min sjel i brann. Ved det navnet fant jeg frelse, intet annet frelse kan.

David Welander

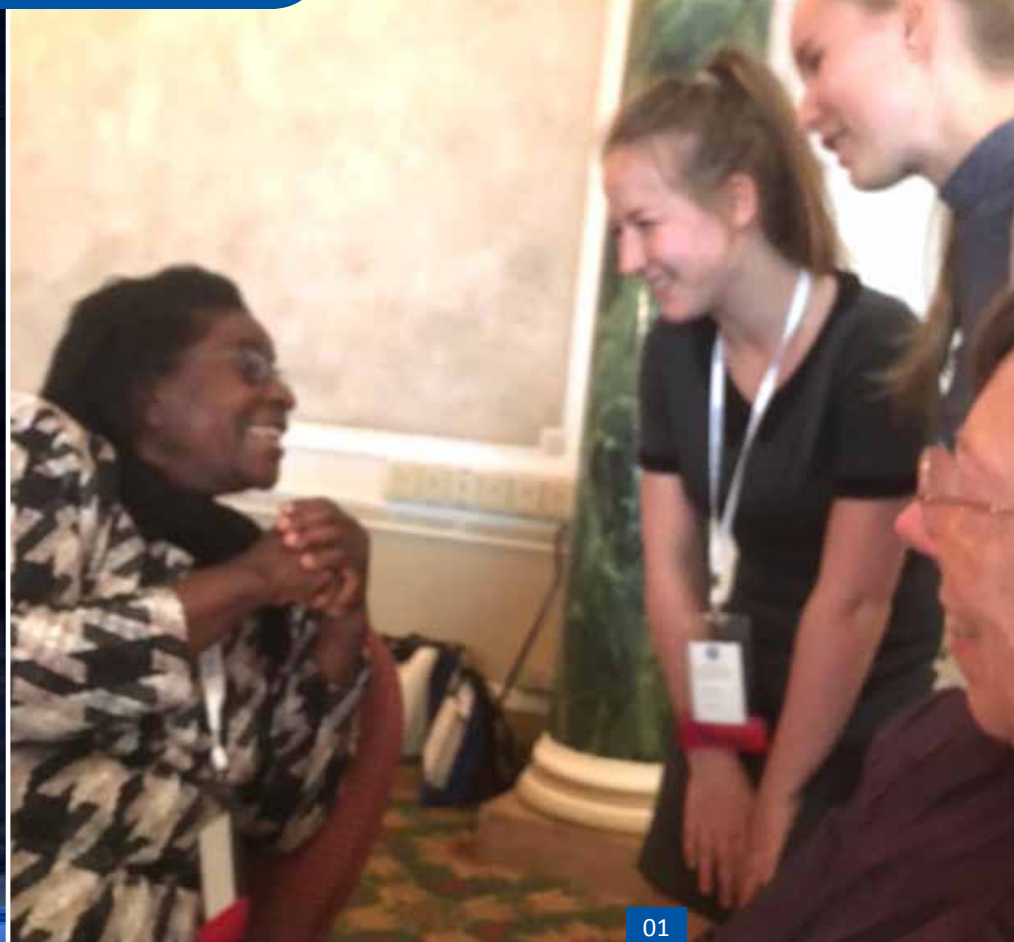
Den kvelden malte denne guten Navnet Jesus med dei vedunderlegaste fargar på den mørkaste bakgrunn. Sjela var satt i brann, og han hadde funne inn til frelsens trygge hamn.

Eg gløymmer det aldri.

Av Johan Lie

Kilde: Når lysene tennes 2008

Bilder fra Verdens Kongress



01



02



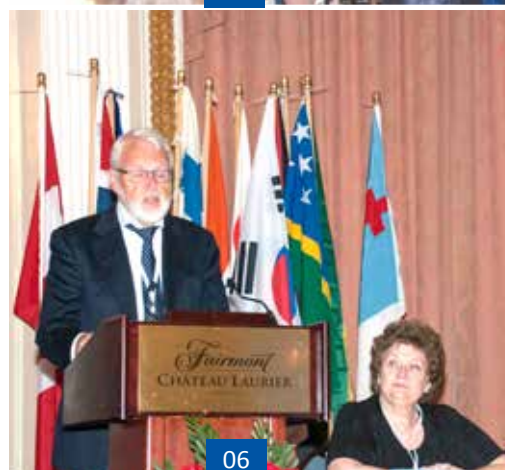
03



04



05



06



07



08



09



10

01 - Populære deltakere fra Norge 02 - Utdeling av skjerf til alle. 03 - Noen av den norske deligasjonen 04 - Delegationene fra Senegal, Korea og New Zealand

05 - Under Åpningssermonien. 06 - Tale av Ragnar prest. 07 - Verdenskor synger under Gudstjenesten. 08 - Rapport fra Oceania. 09 - Bønnestund.

10 - Rapport fra feltarbeid for Koreanske misjonærer.

Verdens Offiserer



Verdens Avdelings Direktører



Verdens Felt Arbeidere



Avd. Sosial



Aud Bodil Brekka

Husk å være gjestfri både for unge og eldre i julehøytiden. Da har du engler som gjester. Med ønske om en God Jul og et Godt Nytt År! Kjærlig hilsen, Aud Bodil

Ensomheten er vond, spesielt dersom du ikke selv har valgt å være alene. Særlig høytider og begivenheter som forbindes med fellesskap og sosiale opplevelser kan bli vanskelige dersom du ikke har noen å dele dem med.

Isolasjon og ensomhet

Flere enn hver femte av oss føler seg ensomme. Hele 70.000 nordmenn har ingen nære fortrolige eller venner de kan vende seg til når de trenger noen å snakke med.

TIPS TIL HVA DU KAN GJØRE

Det er vanskelig for andre å se at du er ensom, og det er ikke lett å fortelle omgivelsene at du sliter.

Samfunnet har endret seg, og nettverk som familie og nabolag, trygger ikke tilværelsen på samme måte nå som tidligere. Samfunnet har et ansvar for at ingen skal føle seg helt alene.

Samtidig er det også noe du kan gjøre selv for hjelpe deg ut av ensomheten:

- Snakk med noen du har tiltro til. Det være seg en person du kjenner godt, eller fastlegen din.

- Oppsøk psykolog dersom du trenger noen å drøfte problemene dine med.

- Vær fysisk aktiv. Du kommer i bedre form, får et bedre selvbilde og øker sjansen for å møte andre.

- La ikke frykten for å bli avvist hindre deg. Forsøk å ta initiativ. By på deg selv og bygg på de kontaktene du allerede har.

- Dyrk interessene dine sammen med andre.

- Oppsøk sosiale møteplasser, som organiserte fritidsaktiviteter og organisasjonsarbeid.

- Bruk internett. Det kan være en god start for vennskap.

- Ikke ha for høye krav eller forventninger til et nytt vennskap. Det kan støte folk vekk fra deg.

- Sørg for å ha balanse mellom tid alene og sosialt samvær.

Kilde: www.helsenorge.no

Program for DHBs Lederkonferanse

En vellykket konferanse med 27 deltakere

TORS DAG, 06. OKTOBER:

- 14:00** Ankomst og registrering - Kaffe og kaker
16:00 Velkommen v/Landsleder Margaret Østenstad
Sang: «Hvitveisene
Korstog Salme 146 - Helga K. Ingebrigtsen
Sang: «Kvinner korstog»
Bønn for samvær v/Anne Marie Rønningen
Sang: «Gud signe Det Hvite Bånd»
16:30 Innlegg: Institusjonssjef, Tove Kristin Jevne «Riisby Rundt»
18:00 Middag 3 retters
19:30 KveldensTema: Vår fortid, nåtid og framtid.
Tale v/Landsleder Margaret Østenstad: «Det ER verdt det»
Sang: Hilsen fra Tora Husan, Styreleder, Stiftelsen Riisby Behandlingssenter
Innlegg: «Rapport fra Verdenskongressen» Margaret og Charlotte Lauritzen
Innlegg: Rapport fra World Fieldworker for Europa, Brita Nilssen
Sang: «Brei dine vide vinger» Avslutning og bønn: Rolf Stackbom



FREDAG, 07. OKTOBER

- 08:55** Ord for dagen v/Arnbjørge Løvteit, Sang: Eli Kjønsberg
09:00 Innlegg: v/Eli Kjønsberg, Landskontoret - «Prosjektene VIKTIG! se vedlegg våre»
10:15 Pause
10:30 Emne: «Hva er kjennetegnene på en god leder?» v/Kari Lossius,
Klinikkdirektør ved Stiftelsen Bergensklinikkene; Psykologspesialist
Samtale/spørsmål
11:15 Lunsj
11:30 Emne: « Barn, Rus og Skader » v/Kari Lossius,
Klinikkdirektør ved Stiftelsen Bergensklinikkene; Psykologspesialist
13:00 Spørsmål og samtale
13:45 Innlegg: v/Juniorleder, Oddrun Småbrekke
14:00 Pause
14:30 Bønnvandring v/ og Aud Karin Førland
15:00 Innlegg: v/Eli Kjønsberg, Landskontoret
16:00 «Vi øker kompetansen vår» - PC og Mobil (ta med)
18:00 Middag - 3 retters middag
19:30 Kvelds tema: Barn er vår største resurs!
Andakt v/Major Rolf Stackbom,
Sang, bønn og vitnesbyrd
Nattverd. Sang: «Gje meg handa di ven.» Avslutning og bønn; Rolf Stackbom



LØRDAG, 8. OKTOBER

- 08:55** Ord for dagen: Brita Nilssen
09:00 Innlegg: «Bjørgevin Krets barneleier» v/Oddrun Småbrekke
09:30 Emne: «Ungdom i dag» v/tidl. Rektor Harald Storland
10:00 Pause
10:15 Innlegg: v/ Major Else Karin Stackbom «Vi bryr oss»
10:30 Oppsummering: «Hva gjør vi nå?»
11:30 Lunsj
Avslutning og bønn v/Aud Karin Førland



VIKTIG: IDE DUGNAD

Idé-dugnad på lederkonferansen 6. - 8. 16. VIDERE ARBEID I KRETSENE

Bakgrunnen for dette er signaler fra Helsedirektoratet om at økonomisk støtte til frivillige organisasjoner som jobber i rusfeltet vil i økende grad være knyttet til konkrete og målbare prosjekter. DHB har lange tradisjoner med å hjelpe mennesker som strever med rusproblemer og med å fremme en rusfri livsstil. På lederkonferansen 6. -10. oktober ble det holdt idé-dugnad for nye prosjekter og aktiviteter i DHB. Ideene som kom frem i gruppearbeidet tyder på at er det fortsatt mye interesse og vilje blant medlemmene i DHB til å bidra.

VIKTIG: NÅVÆRENDE AKTIVITETER

Innen 1. desember 2016 har Kretsleder sendt inn til landskontoret en kort beskrivelse av aktiviteter og prosjekter i deres krets. Landsstyret ønsker å kartlegge alle aktiviteter som allerede drives i DHB for å bruke dette i prosjektsøknad til Helsedirektoratet.

VENNLIGST SEND INN DINE IDEER! Det er ønskelig at dette sendes som vedlegg på mail, ikke skannede dokumenter. Mailadresse: dnbsek@actis.no

DETTE SKAL MED I BESKRIVELSEN:

- Fortell hva dere gjør
- Hvem benytter seg av aktivitetene?
- Hvor ofte har dere aktiviteter?
- Samarbeider dere med andre organisasjoner?
- Hvor mange deltar på aktivitetene?
- Hva fungerer bra, og hvordan kan det bli bedre?

KOMMENDE PROSJEKTER

I gruppearbeidet på lederkonferansen ble allebedt om å komme med ideer til tiltak og aktiviteter som er realistisk å starte og gjennomføre i de enkelte kretser og foreninger. Aktiviteter/prosjekter skal være rusforebyggende, rusfrie aktiviteter, eller ettervern. **Nøkkelord er: Rus og psykisk helse.** Det kom frem mange, fine forslag fra alle gruppene.

HER ER FORSLAGENE SOM KOM FREM:

- Skystjeneste
- Sjelesorg
- Leksehjelp og annet etter skoletids-tilbud
- Musikk-og sangarrangement for eldre
- Konferanser og seminar om oppvekstvilkår
- Rusfrie konserter
- Besøktjeneste
- Kreative kvelder, tilbud til barn, ungdom og familier
- Kafé, ettervernstilbud
- Konferanse/seminar for elever i ungdomsskolen og VGs
- Informasjon rettet mot ansatte i barnehager
- Dagsenter
- Babyteppe/gave til nyfødte, besøk og informasjon til nye mødre/foreldre.

Landsstyret ønsker at de som var med på idédugnden på lederkonferansen nå skal jobbe videre med ideene til nye prosjekter og tiltak. Mange har allerede aktiviteter de holder på med, og som de ønsker å videreføre. Det er også viktig og svært velkomment med nye aktiviteter som kan brukes i prosjektsøknader fremover.

Planer om nye tiltak og aktiviteter sendes på mail til landskontoret innen 1. desember 2017 (Spørsmål rettes til landsleder Margaret Østenstad)

HUSK: VI BRYR OSS!



Det Hvite Bånd ser alkoholbruk og drikkeskikkene som et av de største samfunnsproblemer. Derfor arbeider denne organisasjonen iherdig for å vekke mennesker til å se sitt ansvar og ta et avgjort standpunkt mot alkohol og andre rusgifter. Vi verdsetter våre samarbeidspartnere og det viktige arbeidet de gjør.

DETTE ER VÅRE SAMARBEIDSPARTNERE:



Julehilsen fra Landskontor

Landskontoret er stengt mellom jul og nyttår.



Eli Kjønsgberg

Hilsen til alle Bladets lesere

Vinter i Oslo, etter en usedvanlig mild høst. Det er ikke til å tro at det er jul snart. Det er nok å gjøre her på kontoret, jeg får mange, interessante oppgaver, noe jeg er glad for. Helsedirektoratet signaliserer en mer prosjektrettet tilskuddsordning fremover, og det er litt å sette seg inn i. På bakgrunn av dette har landsstyret gått inn for å få en samlet oversikt over all aktivitet i Det Hvite Bånds kretser rundt om i landet. På lederkonferansen i oktober ble det holdt idédugnad for nye prosjekter og aktiviteter. Det kom frem mange forslag, og det blir spennende å se hva som vil skje fremover.

I september var jeg med som referent da landsstyret hadde møte i Kristiansand. Der var landsleder Margaret Østenstad og jeg på møte med 07 Media Sør (tidligere Gevir) som drifter Det Hvite Bånds nettside. Nå skal den oppgraderes og gjøres enklere og mer tilgjengelig for leserne. Med andre ord, mye er i bevegelse.

Da gjenstår det bare å ønske alle en riktig god jul

Hilsen Eli Kjønsgberg, kontorsekretær



Eva Unsgaard Trobe

Det er helt utrolig at vi nå står ved slutten av dette året. Alle er enige, også barn og unge sier at tiden går så fort. Men nå ser vi fram mot den store høytid med de syv kakesortene? Ja, det er nok en del av oss som har kuttet ned der! Men Julens store budskap er det samme. Her på kontoret går tingene veldig greit. Så utrolig glad og takknemlig for alle dere kjære søstre som står på for Det Hvite Bånd, får stadig hilsener fra foreningene. Må igjen minne om kontingenten for 2016. Det er dessverre en del som «glemmer» det bort. Kjære venner det betyr veldig mye for DHB at kontingenten blir betalt. Enda er ikke året slutt, det er enda tid. Vil minne om at Landskontoret er stengt mellom Jul og nyttår. Fra 23. desember til mandag 2. Januar.

I dag kom en telefon fra en kvinne som hadde hatt store problemer med sitt alkoholforbruk, og opplevd kamp og nederlag gjennom årene. Men nå ville hun gjerne klare det. Hun følte nå at det gikk bra! Vi hadde en lang god samtale, og jeg ønsket henne alt godt og lykke til videre. Jeg sa: vi holder kontakten. Det var hun glad for! Tenk om vi kunne forebygge bedre, og avverge slike skjebner. Det er vår kristne plikt å ta vare på hverandre og beskytte de svake! Dette er min utfordring nå på slutten av dette året. **Jeg ønsker dere alle en god og velsignet Julehøytid med ny inspirasjon, framgang og fred i det nye året. Takk for all glede i året som snart er historie!**

Søsterhilsen Eva Unsgaard Trobe
Regnskapsek/medl.liste.

Hyggelig besøk
av «Hvitveisene»
til oss i Lyngdal på
vei hjem fra Leder-
konferansen :)



Gaver og Appell



Hilsen Aud Karin
kasserer i
landsstyret.

Hjertelig takk for alle pengegavene som vi har mottatt i dette året. Det er stort at dere gir oss gaver år etter år og det trengs i det rike arbeidet vi står i. Minner dere om at vi fortsatt samler inn gaver til Brønn. Det er så viktig at så mange mennesker som mulig får adgang til rent drikkevann. Husk hver krone som blir gitt kommer fram. Vi har ingen administrasjons utgifter. Gud elsker en glad giver.

Varme ønsker om en velsignet Julehøytid
og et Godt Nytt År.
Hilsen Aud Karin.



Hjertelig takk for alle gavene!

Brønn pr 25.08.2016
Sigrid Bjørgen
Ragnhild Laukhammer
Totalt pr 31.10.16:

25.200
1 000
500
26.700

Gaver til DHB

Gaver ved Kristi Olstedals bære 12.650
Inger Marie Aasrum 200
Inger Marie Aasrum 200
Ulvik Sokn, Offer Ulvik Kyrkje 100
Torgunn Søyland Skoglund, Int. 1 000



Nye medlemmer

Tove Furunes, 3475 Sætre
Therese Austli, 7033 Trondheim
Mimmi Tellsgård Pedersen, 5552 Nesttun

vervet av

Egen Verving
Kenneth Kiplesund
Egen Verving



Fortsatt aktiv!

**Vi gratulerer vår kjære
Maria Molvik med
96 års dagen den
26. desember!**



Jeg har en venn

Jeg vokste opp i en kristen familie, på den lille øya som av noen er blitt omtalt som «Norges kristeligste øy».

Oppveksten på Flekkerøy var naturlig nok preget av basarkultur og kristne møter, og jeg hadde rikelig med anledninger til å høre om Jesus. Det var imidlertid først på en konfirmantleir at jeg for alvor fikk et personlig møte med Ham. Sammen med alle de andre i klassen var jeg på leirstedet Åpta ved Farsund. Ja, for alle ble naturligvis konfirmert den gangen - i alle fall de som bodde på Øya.

Det meste av det som skjedde på Åpta denne helgen har for lengst gått i glemmeboka, men en spesiell hendelse har brent seg fast: Vi var samlet til kveldsmøte, og jeg hadde vel som mange andre 14-åringer ingen spesielle forventninger i denne sammenhengen. Men da vi sang nr 263 i «Sangboken», så skjedde det noe underlig. Sangen ble så levende for meg at jeg var rent lamslått. Teksten i sangen, som handler om hva Jesus har gjort for deg og meg, gikk rett til hjertet. Der og da gikk det for første gang ordentlig opp for meg hvor håpløst fortapt jeg ville være uten Jesus. Jeg forsto nå på en ny måte hvilken ufattelig høy pris Jesus har betalt for å frelse meg fra en evig fortapelse. Og jeg forsto, kanskje for første gang – eller i alle fall på en helt ny måte – at jeg på grunn av hans død på korset kan regne meg som Guds barn.

Mange år har gått siden den gang, og i likhet med de fleste mennesker har jeg møtt både medgang og motgang. Det har ofte skjedd at jeg har kommet i tvil om det virkelig kan være sant at JEG er Guds barn av bare nåde.

Slike tanker kan fortsatt komme snikende. Men når jeg fra tid til annen opplever

dette, så finner jeg alltid trøst i å lese Bibelen. Der står det blant annet: Så er det da ingen fordømmelse for dem som er i Kristus Jesus (Rom 8.1). Les gjerne resten av kapittelet selv.

Jeg håper at du som får del i dette enkle vitnesbyrdet allerede har invitert Jesus inn i livet ditt. Hvis ikke, så har du fortsatt en åpen invitasjon. Men en dag kan det være for sent. Si ja til Jesus mens du ennå har muligheten! Da får du en venn for livet – og for evigheten.

HER KAN DU LESE MER OM HVA HAN HAR GJORT FOR MEG... OG FOR DEG:
Jeg har en venn som har gitt sitt liv, for at jeg skal få leve. Det finnes intet alternativ, det nytter ikke å streve.

Fordi jeg lever så milevidt i fra Guds vilje med livet mitt, fikk jeg dommen, slik lødden: Du skal dømmes til døden!

Denne dommen er absolutt, og jeg kan ikke anke. Men når jeg innser at alt er slutt, har Gud en frelsende tanke:

Til jorden sender Han Jesus som tar på seg både min skyld og dom, og når han drepes uskyldig, blir min dødsdom ugyldig.

Tenk jeg skal ikke dø fordi Jesus døde i stedet! All min dødsangst er nå forbi, den er byttet med glede.

Ja, Jesus hjelp meg å klart forstå at det livet jeg lever nå, det er ditt liv alene, det er deg jeg skal tjene.

Av Per Birkeli

Kilde: Familie & Media

Takk min Gud for alt som hende

*Takk, min Gud, for alt som hende,
Takk for alt slik du det gjer,
Takk for dag som er til ende,
Takk for dag som enno er!
Takk for fager vår som strøymde,
Takk for hausten grå og arm,
Takk for tårer som er gløymde,
Takk for hjartefred i barm!*

*Takk for det du har forklara,
Takk for det som uklart er,
Takk for du på bøna svara,
Takk for det eg ikkje fær,
Takk for livsens gåter løynde,
Takk for hjelp i sorga sår,
Takk for nåden som eg røynde,
Takk for frie barnekår!*

*Takk for gledene eg kjende,
Takk for sol og himmel blå,
Takk for motgang du meg sende,
Takk for sorg som du la på,
Takk for harde prøvingstider,
Takk for hjelpa du meg gav,
Takk for kvar ein dag som lider,
Takk for trøyst mot gru og grav!*

*Takk for rosene på vegen,
Takk for tornar mellom deim,
Takk for reiste himmelstigen,
Takk for trygg og evig heim,
Takk for kors og takk for plåge,
Takk for himmelheimen blid,
Takk for stridens lutringsloge,
Takk for alt til evig tid!*

Landsstyret takker alle som har bidratt til våre aktiviteter i året som har gått. Vi har opplevd mye og fått gjennomført mye bra for våre medlemmer og andre i våre omgivelser. Vi har store planer for året som kommer og i mellomtiden ønsker vi dere alle en riktig God Jul og et godt Nytt År.

Godt Nytt År!



«For et barn er oss født, en sønn er oss gitt.
Herredømmet er på hans skulder, og han skal få
navnet Under, Rådgiver, Veldig Gud,
Evig Far, Fredsfyrste.» Jes. 9.6.